

21.03.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWO STRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b> Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g), sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), <u>seler</u> (10g),ogórek kiszony (10g), <u>jajko</u> (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b> Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g)sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), <u>seler</u> (10g),ogórek kiszony (10g), <u>jajko</u> (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b> Składniki:Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g)sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), <u>seler</u> (10g),ogórek kiszony (10g), <u>jajko</u> (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b> Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g), sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), <u>seler</u> (10g), jabłko (15g), jogurt grecki (<u>mleko</u>)(10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		Jogurt owocowy (150g)( <u>mleko</u> )	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (25g), szynka drobiowa (25g), rzodkiewka (30g)	
<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>

	<p><b>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</b> Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (<u>mleko</u>)(20g),olej (5g)</p> <p>MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (<u>mleko</u>)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</b> Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (<u>mleko</u>)(20g),olej (5g)</p> <p>MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (<u>mleko</u>)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</b> Składniki: Ryż brązowy (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty(<u>mleko</u>)(20g), olej (5g)</p> <p>MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (<u>mleko</u>)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p><b>UDZIK PIECZONY</b> Składniki: Kurczak udzik (90g) Ziemniaki (250g) Marchewka gotowana (150g) masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b> Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b> Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b> Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM</b> Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g), ser biały (<u>mleko</u>)(50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	
	Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:288g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2513kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:358g Błonnik:42g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany:305g Błonnik:45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany:277g Błonnik:29g Sól: 6g